Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №2»
_____ Е.А.Иванова

Приказ 189 от 27.08.2020 г

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся в школе

с 11 до 17 лет (льготное)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

« Средняя общеобразовательная школа №2» МО – ГО г. Скопин Рязанской области

11-17 лет

1 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
ТК	Плов с говядиной	250	25,5	24	40,6	495	0,18	0,43		266	36,15	53,3	259,4	3,58
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,23	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,3	0,05	-	-	0,69	12,96	17,6	46,4	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**30,93**	**24,99**	**94,43**	**742,30**	**0,30**	**2,66**	**0,00**	**267,24**	**77,11**	**138,90**	**323,20**	**6,38**
ОБЕД:														
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	40	0,05	4,37			23,90	30,38	44,51	1,06
103	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118	0,11	8,25			29,20	27,27	67,57	1,12
295	Котлета куриная	100	15,10	29,40	15,45	387	0,05	0,52	45,72		44,43	10,64	78,83	1,13
302	Гречка рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,50	325	0,50				24,70	226,20	339,00	7,60
342	Компот из мандаринов	200	0,66	0,09	32,00	133	0,02	1,80			6,40	3,60	4,40	0,96
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**35,80**	**41,34**	**159,01**	**1166**	**0,82**	**14,94**	**45,72**	**1,02**	**149,63**	**326,39**	**629,71**	**14,03**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**66,73**	**66,33**	**253,44**	**1908,3**	**1,12**	**17,60**	**45,72**	**268,26**	**226,74**	**465,29**	**952,91**	**20,41**

11-17 лет

2 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
295	Рыба жареная	100	13,80	13,40	4,00	192,00	0,10	1,40	44,50	4,60	39,00	38,70	51,80	0,70
302	Пюре картофельное	200	4,10	6,40	27,20	183,00	0,33	24,20		0,24	49,30	36,00	115,30	134,00
389	Компот из сухофрукт.	200	0,66	0,09	32,00	133,00	0,02			0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**23,86**	**20,86**	**101,83**	**693,30**	**0,57**	**25,60**	**44,50**	**6,27**	**120,90**	**188,90**	**274,50**	**138,10**
ОБЕД:														
56	Салат овощной	100		0,18	7,20	35,00	0,03	15,50		26,00	33,00	17,20	29,00	1,00
96	Рассольник со сметаной	250	2,01	5,08	11,98	108,00	0,10	7,50		2,40	38,50	34,75	208,75	3,58
244	Рожки отвар. со слив. маслом	200	6,64	8,10	32,60	264,00	0,04			2,00	8,50	5,70	26,30	0,57
	Гуляш из говядины	120	13,36	14,08	3,25	164,00	0,01	1,20			23,60	20,27	117,03	2,00
377	Чай	200	0,13	0,02	15,20	62,00		0,03			11,10	1,40	2,80	1,86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69,00	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**26,98**	**28,19**	**104,32**	**796,00**	**0,27**	**24,23**	**0,00**	**31,42**	**135,70**	**107,62**	**479,28**	**11,17**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**50,84**	**49,05**	**206,15**	**1489,30**	**0,84**	**49,83**	**44,50**	**37,69**	**256,60**	**296,52**	**753,78**	**149,27**

11-17 лет

3 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
	Каша Дружба	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,92	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,51	373,00	0,13	0,34	432,00	446,00	137,34	21,51	301,03	3,51
342	Компот из груш	200	0,16	0,16	27,88	115,00	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**27,34**	**42,83**	**93,22**	**856,70**	**0,66**	**4,06**	**503,60**	**447,63**	**262,80**	**235,11**	**392,73**	**7,43**
ОБЕД:														
67	Винегрет овощной	100	1,40	9,04	7,28	125	0,04	9,62			31,22	19,52	43,26	0,82
88	Щи из свежей капусты	250	1,50	4,10	8,13	90	0,08	18,48		2,38	33,98	22,20	47,43	0,83
295	Мясная котлета рублен.	100	10,41	12,86	10,17	200	0,05	0,55	1,82	16,98	30,01	30,41	102,69	1,50
203	Вермишель с маслом/сл	200	7,64	8,10	42,00	274	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	35,60	102,60	1,14
344	Компот ассорти	200	0,24	0,14	27,84	115	0,01	1,80		4,40	14,80	5,11	6,20	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**26,03**	**34,97**	**129,51**	**967**	**1,81**	**35,45**	**46,02**	**24,98**	**182,01**	**141,14**	**397,58**	**7,05**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**53,37**	**77,80**	**222,73**	**1823,7**	**2,47**	**39,51**	**549,62**	**472,61**	**444,81**	**376,25**	**790,31**	**14,48**

11-17 лет

4 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
ТК	Котлета рыбная	100	8,6	6,5	11,03	138	0,4	0,19	13,8	16,31	30	21,7	89,1	0,78
304	Рис отварной с маслом слив.	200	4,86	7,16	48,89	261	0,03		36	0,8	3,48	25,34	82	0,7
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,23	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**18,89**	**14,65**	**113,75**	**646,3**	**0,55**	**2,42**	**49,8**	**18,35**	**74,44**	**132,64**	**234,9**	**4,28**
ОБЕД:														
70	Помидоры соленые	80	0,55	0,10	1,90	11	0,03	8,75		0,35	7,00	10,00	13,00	0,45
119	Суп гороховый	250	7,80	38,00	15,94	503	0,36	1,00		22,25	53,00	37,00	95,40	2,67
312	Картоф. пюре с м/слив	200	4,10	5,40	27,20	180	0,36	24,20		0,24	49,30	36,00	115,46	134,00
255	Печень по-Строганов.	100	13,26	9,20	3,52	175	145,04	8,45	57,82	3,44	33,24	17,47	62,16	5,00
360	Кисель	200	0,10		29,06	110		80,00		0,18	8,20	0,96	6,42	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**30,65**	**53,43**	**111,71**	**1142**	**145,88**	**122,40**	**57,82**	**27,48**	**171,74**	**129,73**	**387,84**	**144,56**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**49,54**	**68,08**	**225,46**	**1788,3**	**146,43**	**124,82**	**107,62**	**45,83**	**246,18**	**262,37**	**622,74**	**148,84**

11-17 лет

5 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
	Масло сливоч. порция	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
181	Каша манная	200	6,11	10,72	32,38	281	0,08	1,17	58	-	133,7	20,3	64,8	0,47
	Сыр российский порция	15	3,48	4,42		54	0,008	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
360	Кисель	200	0,10		29,06	110		80,00		0,18	8,20	0,96	6,42	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**15,07**	**23,36**	**100,2**	**696,3**	**0,208**	**81,275**	**58,079**	**1,595**	**303,06**	**180,46**	**137,87**	**3,36**
ОБЕД:														
59	Салат из свеклы с ябл.	100	1,42	6,02	6,27	85	0,02	5,95		7,11	30,72	18,62	39,49	1,06
82	Борщ	250	1,8	4,92	10,93	104	0,05	10,30		0,16	34,45	26,20	53,02	1,17
288	Куры отварные	100	23,48	25,22	0,48	315	0,04		20,00		40,00	20,00	143,32	2,00
302	Гречка рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,50	325	0,50				24,70	226,20	339,00	7,60
277	Компот из свежих фрук.	200	0,07	0,02	15,00	60		0,03			11,10	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**43,07**	**45,03**	**118,27**	**1052**	**0,70**	**16,28**	**20,00**	**8,29**	**161,97**	**320,72**	**673,03**	**14,27**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**58,14**	**68,39**	**218,47**	**1748,3**	**0,91**	**97,56**	**78,08**	**9,89**	**465,03**	**501,18**	**810,90**	**17,63**

11-17 лет

6 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
294	Биточек куриный	100	14,05	29,37	15,35	388	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом слив	200	6,64	8,10	32,60	264,00	0,04			2,00	8,50	5,70	26,30	0,57
379	Компот из апельсинов	200	0,66	0,09	32,00	133	0,02	1,80			6,40	3,60	4,40	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**26,65**	**38,53**	**118,58**	**970,3**	**0,34**	**2,52**	**0,083**	**58,06**	**91,88**	**157,5**	**109,86**	**6,89**
ОБЕД:														
55	Винегрет	100	1,40	9,04	7,28	125	0,04	9,62			31,22	19,52	43,26	0,82
103	Суп картофельный с макар. изд	250	2,68	2,83	17,45	118	0,11	8,25			29,20	27,27	67,57	1,12
244	Плов с мясом	250	25,50	24,00	40,60	495	0,18	0,43		266,00	36,15	53,30	259,40	3,58
360	Кисель	200	0,10		29,06	114		80,00		0,18	8,20	0,96	6,42	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**34,52**	**36,60**	**128,48**	**1015**	**0,42**	**98,30**	**0,00**	**267,20**	**125,77**	**129,35**	**472,05**	**7,96**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**61,17**	**75,13**	**247,06**	**1985,3**	**0,76**	**100,82**	**0,083**	**325,26**	**217,65**	**286,85**	**581,91**	**14,85**

11-17 лет

7 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
243	Сосиска	90	8,46	13,5		153				0,54	17,28	88,74	9,54	1,08
312	Рис со слив. маслом	200	4,86	7,16	48,89	261	0,03		36	0,8	3,48	25,34	82	0,7
389	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,4	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**18,69**	**21,65**	**102,52**	**659,3**	**0,15**	**0,03**	**36**	**2,57**	**58,92**	**196,68**	**155,74**	**4,5**
ОБЕД:														
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,42	6,02	6,27	85	0,02	5,95		7,11	30,22	18,62	39,49	1,06
106	Суп рыбный	250	2,10	2,78	15,39	106	0,12	11,07		208,00	24,17	29,35	71,10	1,10
312	Картоф. пюре со слив. маслом	200	4,10	5,40	27,20	180	0,36	24,20		0,24	49,30	36,00	115,30	134,00
288	Куры отварные	100	23,48	25,22	0,48	315	0,04		20,00		40,00	20,00	143,32	2,00
349	Компот из груш	200	0,66	0,09	32,00	133	0,02			0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**36,60**	**40,24**	**115,43**	**982**	**0,65**	**41,22**	**20,00**	**216,57**	**170,53**	**165,27**	**510,61**	**5,86**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**55,29**	**61,89**	**217,95**	**1641,3**	**0,80**	**41,25**	**56,00**	**219,14**	**229,45**	**361,95**	**666,35**	**10,36**

11-17 лет

8 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
255	Запеканка творожная	200	14,61	11,05	28	270	0,05	0,47	65			26,55	215,76	0,64
ТК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			4,8	76,8	1
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	0,02	-	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**25,65**	**16,71**	**98,91**	**651,3**	**0,22**	**0,47**	**165**	**1,43**	**32,6**	**158,55**	**386,96**	**5,04**
ОБЕД:														
45	Салат из капусты	100	1,33	3,24	6,27	60	0,06	18,84		8,43	28,83	28,30	27,77	0,49
96	Рассольник "Ленинград"	250	3,01	4,08	11,98	108	0,10	7,50		2,40	38,50	34,75	208,75	1,00
234	Котлета рыбная	100	8,6	6,5	11,03	138	0,4	0,19	13,8	16,31	30	21,7	89,1	0,78
203	Вермишель отварная	200	7,64	8,10	42,00	274	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	35,60	102,60	1,14
377	Компот из яблок	200	0,13	0,02	15,20	62		0,03			11,10	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**25,55**	**22,67**	**120,57**	**805**	**2,19**	**31,56**	**58,00**	**28,36**	**180,43**	**150,05**	**526,42**	**5,85**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**51,20**	**39,38**	**219,48**	**1456,3**	**2,41**	**32,03**	**223,00**	**29,79**	**213,03**	**308,60**	**913,38**	**10,89**

11-17 лет

9 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
229	Рыба жареная	100	13,80	13,40	4,00	192,00	0,10	1,40	44,50	4,60	39,00	38,70	51,80	0,70
312	Картофельное пюре	200	4,1	5,4	27,2	180	0,36	24,2		0,24	49,3	36	115,4	134
379	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,23	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**23,33**	**19,79**	**85,03**	**619,3**	**0,58**	**27,83**	**44,5**	**6,08**	**129,26**	**160,3**	**231**	**137,5**
ОБЕД:														
21	Салат из солен. огур. с луком	100	0,84	5,04	2,57	59	0,15	4,11		4,00	23,70	13,30	23,20	0,60
88	Щи из свеж. капусты	250	1,80	4,90	8,13	90	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
295	Котлеты куриные	100	15,10	29,40	15,45	387	0,05	0,52	45,72		44,43	10,64	78,83	1,13
203	Макароны с асл/слив.	200	7,64	8,10	42,00	274	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	35,60	102,60	1,14
360	Кисель	200	0,10		29,06	114		80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**30,32**	**48,17**	**131,30**	**1087**	**1,91**	**108,11**	**89,92**	**7,78**	**182,31**	**141,69**	**323,19**	**6,14**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**53,65**	**67,96**	**216,33**	**1706,3**	**2,49**	**135,94**	**134,42**	**13,86**	**311,57**	**301,99**	**554,19**	**143,64**

7-11 лет

10 ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
302	Гречка рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,50	325	0,50				24,70	226,20	339,00	7,60
243	Колбаса	80	8,07	22,6	0,36	238	0,09	-	20	22,5	18,5	10	81	0,9
ТК	Компот из яблок	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93,30	0,05			0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	92	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:		**24,93**	**31,69**	**119,69**	**858,7**	**0,714**	**1,4**	**20,004**	**23,73**	**79,76**	**326**	**483**	**11,14**
ОБЕД:														
45	Салат из капусты белокочанной	100	2,59	7,38	3,23	90	0,04	17,29	29,60	34,55	33,20	15,04	49,80	0,86
96	Рассольник "Ленингр"	250	2,01	5,09	11,98	107	0,09	8,37		203,00	29,15	24,17	56,72	0,92
268	Котлета мясная	100	10,41	12,86	10,17	200	0,05	0,55	1,82	16,98	30,01	30,41	102,69	1,50
312	Картофель тушеный	200	4,10	5,40	27,20	180	0,36	24,20		0,24	49,30	36,00	115,46	134,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62		0,03			11,10	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05			0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,04			0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	ИТОГО:		**24,08**	**31,48**	**101,87**	**802**	**0,63**	**50,44**	**31,42**	**255,79**	**173,76**	**135,32**	**422,87**	**139,72**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**49,01**	**63,17**	**221,56**	**1660,7**	**1,34**	**51,84**	**51,4240**	**279,52**	**253,52**	**461,32**	**905,87**	**150,86**